# Stichwortverzeichnis


## A

Allantoin 97
Antioxidanzien 13, 73, 97
Appetitanregung 25
Arteriosklerose 14
Atemwegsinfektionen 86

## B

Ballaststoffe 14
Bärwurz 24, 25, 26, 27, 28
Beta-Carotin 110, 115
Betalaine 91
Bifidobakterien 14, 55
Blasenerkrankungen 25
Blutbildung 31
Bluthochdruck 14, 38, 115
Blutzuckerspiegel 37, 55, 79, 122, 133
Bronchitis 32, 64

## C

Calcium 61, 85, 97, 103, 110
Carotinoide 13, 15
Cholesterinspiegel 13, 122
Cumarine 31

## D

Darm 14
Darmstörungen 32
Diabetes 14, 37, 97, 115, 122

## E

Eisen 12, 61, 73, 97, 109, 121, 128
Engelwurz 21, 30, 31, 33, 34

## F

Flavonoide 13, 15
Folsäure 79, 91, 103, 110
Furanocumarine 32, 81

## G

Glucosinolate 13
Große Klette 48, 49, 51, 52

## H

Haferwurzel 10, 11, 16, 36, 37, 39, 40, 67, 97
Harnwegsinfektionen 62, 86
Hauterkrankungen 68, 97
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 68, 92, 97, 104
Herzrhythmusstörungen 43, 49
Hochleistungssorten 16
Husten 32, 64, 68, 88
Hustensirup 86
Hybridsorten 16
Hypokotyl-Knolle 11

## I

Immunsystem 14, 15, 64, 88, 91
Inulin 14, 37, 49, 55, 79, 97, 122, 133




aus: Beiser, Gesunde Knollen (ISBN 9783432111322) © 2021 TRIAS Verlag

K

Kalium 37, 43, 56, 61, 73, 79, 85, 91, 109, 121, 127, 133
Kalzium 37, 111, 133
Kartoffel 6, 10, 11, 43, 55, 79, 100, 106, 109, 112, 115, 121, 133
Kerbelrübe 6, 10, 11, 16, 42, 43, 44, 45, 46
Knolle, Definition 11
Knollenziest 54, 55, 56, 57, 58
Knolliger Kälberkropf 43
Krebs 14
Kulturpflanzen 13, 16

L

Lactobazillen 14

M

Magnesium 37, 43, 49, 79, 85, 97, 127
Mairübe 20, 109, 110, 111, 112
Meerrettich 14, 60, 61, 62, 63, 64, 93
Menstruation 25, 32, 44
Mineralien 6, 12, 13, 14, 17, 61, 85, 97, 109, 121, 133
Multiple Sklerose 80

N

Nachtkerze 10, 66, 67, 68, 69
Nachtkerzenöl 68
Neurodermitis 68
Nierenerkrankungen 25, 38, 73

O

Oca 6, 20, 72, 73, 76, 138
Ofengemüse 18, 19, 50, 69, 81, 116, 129
Ohrenschmerzen 91
Oligofructose 14, 43
Oligosaccharide 14, 73, 133, 135
Oxalsäure 73, 92

P

Pastinake 6, 11, 14, 16, 18, 19, 20, 25, 44, 78, 79, 80, 81, 82, 127, 128
Petersilie 20, 21, 70, 82, 97, 106, 112, 124, 127, 128, 129, 130
Petersilienwurzel 44, 70, 127, 129, 130
Phenolcarbonsäuren 31
Phytochemikalien 15
Präbiotika 14, 55

R

Radikalenfänger 13
Rettich 6, 11, 20, 61, 84, 85, 86, 87, 88, 109, 110
Rote Bete 11, 14, 15, 18, 19, 20, 73, 90, 91, 92, 93, 94
Rübe, Definition 11

S

Schwarzwurzel 6, 11, 14, 16, 37, 38, 50, 55, 56, 69, 96, 97, 98, 99, 100
Schwindel 91
sekundäre Pflanzenstoffe 12, 13, 14, 15, 17, 31, 49, 67, 85, 122
Sellerie 14, 18, 19, 20, 25, 26, 33, 80, 102, 103, 104, 105, 106, 127, 128
Senföle 61, 110
Speiserübe 108, 109
Sprossknolle 11
Stachyose 14, 55
Süßkartoffel 6, 18, 19, 73, 114, 115, 116, 117, 118, 136



aus: Beiser, Gesunde Knollen (ISBN 9783432111322) © 2021 TRIAS Verlag

T

Teltower Rübchen 14, 109, 110, 111, 112
Topinambur 6, 11, 14, 18, 19, 20, 56, 99, 120, 121, 123, 124, 133, 138

U

Übergewicht 14

V

Verdauungsstörungen 25
Vitamin A 115
Vitamin $B_6$ 37, 49
Vitamin $B_{12}$ 31, 91
Vitamin C 61, 73, 79, 85, 92, 111, 127
Vitamine 6, 9, 12, 13, 14, 17, 37, 49, 61, 79, 109, 115, 127, 133
Vitamin E 97, 115, 121

W

Wechseljahresbeschwerden 68
Wurzel, Definition 11
Wurzelknolle 11, 56, 57, 123, 133
Wurzelpetersilie 11, 18, 19, 25, 76, 126, 127, 128, 129

Y

Yacon 18, 19, 20, 132, 133, 134, 135, 136, 138

Z

Zink 79

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt:
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart

Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut

Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias

Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag

Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter



aus: Beiser, Gesunde Knollen (ISBN 9783432111322) © 2021 TRIAS Verlag